

令和7年度 1月分 学校給食献立表

月		火	水	木	金
献立	1月の平均栄養量	<div>鹿児島をまるごと味わう 学校給食週間 1月19日(月)~23日(金)</div> <div>給食センターでは、21日の献立を鹿児島県産の食材でそろえるように予定しています。 また、この週は郷土料理や地場産物なども積極的に取り入れています。鹿児島島の味を味わいましょう。</div> <div>1月のいちき串木野市産の野菜</div> <div><div>ふかねぎ</div><div>にんじん</div><div>はくさい</div><div>さつまいも</div><div>じゃがいも</div><div>ぼんかん</div><div>だいこん</div></div>		8日	9日
	エネルギー 小 642Kcal 中 788Kcal			★④フルーツポンチ ①牛乳	①牛乳 ④いためめなます
	たんぱく質 小 26.7g 中 32.4g			★②チーズパン ★③カレーポトフ	⑤のりふりかけ ②ごはん ③雑煮
	脂 質 小 27.7% 中 26.4% (エネルギーに対して)			小 600kcal 中 764kcal 小 25.3g 中 31.4g	小 594kcal 中 733kcal 小 23.5g 中 29.5g
献立	12日	13日	14日	15日	16日
	★④春巻き ⑤カリフラワーのレモン和え	①牛乳 ★②ミルクパン ★③ピリ辛フォー	①牛乳 ④高菜とひじきの炒め物	①牛乳 ★④ハンバーグ⑤ポイルキャベツ ⑥スライスチーズ	①牛乳 ④さっぱりサラダ ⑤ミルメーク(キャラメル)
	成人の日	②ごはん ③肉じゃが	②ごはん ③肉じゃが	★②バーガーパン ★③ABCスープ	②ごはん ★③ハヤシライス
	小 652kcal 中 808kcal 小 25.2g 中 32.1g	小 628kcal 中 762kcal 小 25.2g 中 30.5g	小 657kcal 中 829kcal 小 31.4g 中 38.6g	小 674kcal 中 822kcal 小 24.1g 中 30.3g	
献立	19日	20日	21日	22日	23日
	①牛乳 ⑥きざみのり ④安納芋の焼き芋 ⑦黒豆(中学校のみ) ⑤鶏飯の具	①牛乳 ④マグロのみそマヨ焼き ⑤ぼんかん	①牛乳 ④かつおくんサラダ	①牛乳 ④ネギ黒酢チキン	①牛乳 ④ぶりの梅えソース ⑤かりんとうまんじゅう
	②ごはん ★③鶏飯のスープ	②バターパン ★③金の桜黒うどん	②ごはん ③白菜のそぼろ煮	★②黒糖パン ★③かぼちゃのポタージュ	②さつまいもごはん ③あおさのみそ汁
	小 578kcal 中 711kcal 小 22.2g 中 29.2g	小 675kcal 中 813kcal 小 38.6g 中 43.6g	小 699kcal 中 848kcal 小 27.8g 中 33.1g	小 676kcal 中 840kcal 小 29.8g 中 36.4g	小 655kcal 中 750kcal 小 27.0g 中 29.6g
献立	26日	27日	28日	29日	30日
	①牛乳 ④厚揚げのそぼろみそかけ	①牛乳 ④フルーツ杏仁 ⑤チーズ	①牛乳 ★④キンパンドンの具 ⑤きざみのり	①牛乳 ★④花々サラダ ⑤ごまドレッシング	①牛乳 ④キーマカレー ★⑤ヨーグルト
	②ごはん ★③キムチ鍋	②米粉入りパン ★③肉みそラーメン	②ごはん ★③わかめスープ	★②メロンパン ★③ミネストローネ	②ごはん ③白菜のスープ
	小 630kcal 中 770kcal 小 26.6g 中 32.4g	小 604kcal 中 767kcal 小 23.1g 中 27.6g	小 634kcal 中 773kcal 小 26.5g 中 32.9g	小 634kcal 中 788kcal 小 21.0g 中 25.8g	小 689kcal 中 823kcal 小 29.0g 中 34.6g

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。 ★は中学3年生のアンコール献立です。



## 学校給食予定献立表

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。 ★は中学3年生のアンコール献立です。

★は中学3年生のアンコール献立です。